



Naître à Lons-le-Saunier

Première **M**aternité **F**rançaise **L**abellisée



Premier **P**ôle **E**uropéen **L**abellisé
pour ses services de Maternité et de Néonatalogie



Notre conception de l'accompagnement des naissances est parfaitement résumée par ce texte que nous avons co-signé :

« COMMENT ACCOUCHER AUJOURD'HUI? »

Les pratiques obstétricales doivent évoluer pour satisfaire les attentes des parturientes et appliquer les conclusions des évaluations publiées. Celles qui restreignent l'autonomie de la femme, sa liberté de choix et l'accessibilité à son enfant ne sont acceptables que si le bénéfice escompté a été prouvé. Dans l'ensemble, il convient de rester critique, car la médicalisation systématique de l'accouchement est excessive, couteuse, et non dénuée d'inconvénients. Elle ne correspond pas à l'attente des femmes qui souhaitent un accouchement serein et intime. Rien ne justifie nombre de nos gestes techniques qui cachent, trop souvent, nos difficultés à entendre et respecter les parturientes.

Rappelons les recommandations de l'OMS pour les naissances en Europe :

- Les femmes peuvent être accompagnées librement par un membre de leur famille, et doivent bénéficier de l'écoute et de l'assistance du personnel.
- Les femmes doivent participer aux décisions concernant leur accouchement (informations et consentement)
- Éviter les césariennes abusives et encourager l'accouchement vaginal des femmes césarisées.
- La rupture des membranes systématique n'est pas justifiée.
- Le monitoring permanent du RCF ne doit pas être systématique.
- Le décubitus dorsal pendant le travail n'est pas recommandé.
- La déambulation et le choix de la position doivent être proposés.
- L'épisiotomie systématique n'est pas justifiée.
- Le nouveau-né en bonne santé doit rester auprès de sa mère.
- L'allaitement maternel immédiat et le contact mère-enfant doivent être encouragés.

En fait, il ne faut faire que ce qui est nécessaire et utile. Le rôle des sages-femmes et des obstétriciens est simple et délicat : surveiller et respecter la bonne évolution du travail, attendre et ne rien faire qui ne soit justifié, encourager et aider la femme en travail et lui permette de découvrir et d'accueillir son enfant.

Monsieur le Docteur MARIA

Ancien président du Collège National des Gynécologues-Obstétriciens

Texte présenté aux Etats Généraux de la naissance organisés par le Ministère de la Santé - 2003

Ce livret vous sera utile.

Merci de le ramener à chaque consultation et lors de votre séjour.

Bienvenue

dans le

Pôle Femme-Parents & Enfant

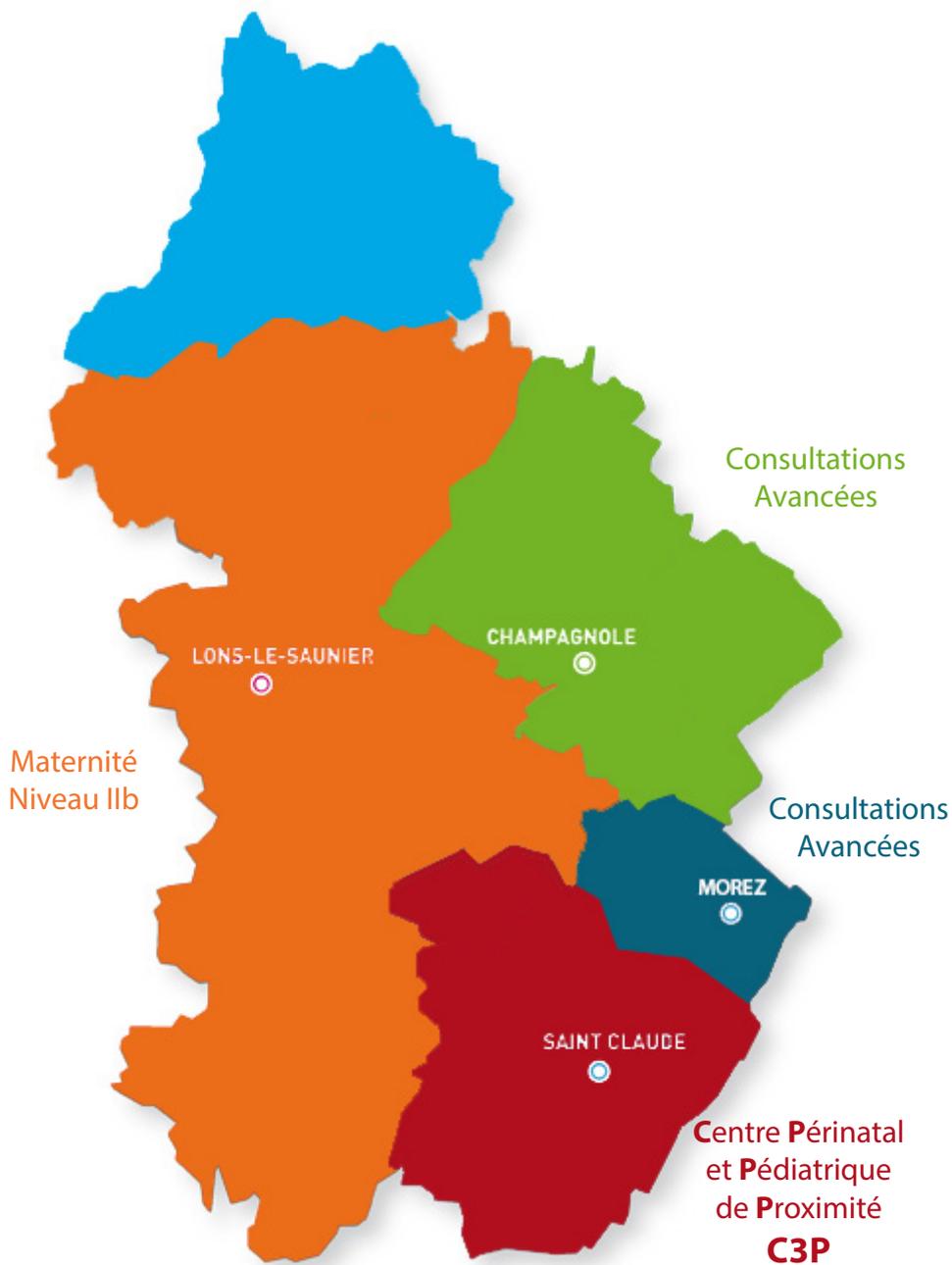


INITIATIVE HÔPITAL
AMIS DES
BÉBÉS

Maternité Type **IIb**
appartenant au Réseau Périnatalité de Franche-Comté

www.hopitaux-jura.fr
www.rpfc.fr

Un Pôle Territorial Jura Sud



La naissance...

La naissance d'un enfant est la plus belle aventure humaine, c'est un moment unique qui vous appartient en priorité.

C'est aussi :

porter la vie,

donner la vie,

devenir parents

Sommaire...

| | |
|--|------|
| Pour vous accompagner dans votre projet | p.6 |
| Pour vous accueillir | p.7 |
| Porter la vie | p.10 |
| Le calendrier de votre grossesse | p.14 |
| L'Entretien Prénatal Précoce | p.16 |
| Le projet de Naissance | p.16 |
| Prendre soin de vous | p.16 |
| La Préparation à la Naissance et à la Parentalité | p.17 |
| Les bénéfiques du peau à peau | p.18 |
| Rythmes et besoins du nouveau-né | p.20 |
| Allaiter | p.24 |
| Les bénéfiques de l'allaitement maternel | p.24 |
| L'allaitement pour bien commencer | p.28 |
| Être séparés et allaiter | p.31 |
| Le Lactarium | p.31 |
| Porter son bébé | p.32 |
| Votre séjour | p.33 |
| Votre valise | p.35 |
| Pour vous soutenir | p.36 |
| Dans votre allaitement | p.36 |
| À votre domicile | p.39 |
| Règlement intérieur du pôle Femme-Mère & Enfant | p.44 |
| La métamorphose | p.50 |
| Vos notes et questions | p.51 |
| Charte de l'allaitement maternel à Lons-le-Saunier | p.52 |

Pour vous accompagner dans votre projet

Vous êtes en bonne santé et votre grossesse se déroule normalement, vous serez prioritairement suivie par une sage-femme ou un médecin généraliste. En cas de pathologie ou d'antécédent le nécessitant, vous serez prise en charge par un gynéco-obstétricien.

Le suivi de grossesse peut être organisé en ville ou à la maternité de l'hôpital. Le premier contact avec la maternité peut se faire :

- Dès le 1^{er} trimestre pour la surveillance échographique
- A partir du 4^{ème} mois à l'occasion de l'entretien prénatal précoce
- Lors des consultations prénatales et au plus tard au 8^{ème} mois en relai du suivi libéral.

Un entretien prénatal avec une sage-femme est mis en place à la maternité : c'est un temps privilégié pour vous écouter, vous informer et échanger autour de votre projet parental de naissance.

Dans les situations à risque élevé, l'équipe obstétricale travaille en étroite collaboration avec :

- Les professionnels de néonatalogie du pôle,
- Les médecins spécialistes du Centre Hospitalier ou d'autres centres de référence si besoin,
- Les professionnels du CHU de Besançon dans le cadre du réseau périnatal de Franche-Comté

La durée de séjour dépend des conditions de la naissance, de l'adaptation du bébé à sa nouvelle vie.

La sortie de la maternité sera organisée au regard de votre projet et en lien avec le réseau de soutien adapté à vos besoins (associations de soutien à l'allaitement maternel, médecin traitant, sages-femmes, puéricultrices, PMI...).

Quel que soit votre projet, il est important d'en parler lors des rencontres avec les professionnels afin d'organiser sa mise en œuvre.

Pour vous accueillir

Une équipe pluridisciplinaire assure votre accueil et reste à votre écoute pour un suivi de tous les instants :

- Agents administratifs
- Agents de service hospitalier
- Aides-soignantes
- Anesthésistes
- Auxiliaires de Puériculture
- Diététiciennes
- Gynécologues Obstétriciens
- Infirmiers(es) spécialisés(es)
- Kinésithérapeutes
- Pédiatres
- Psychologue
- Sages-femmes
- Secrétaires
- Tabacologue - Addictologue



Une équipe à votre service

Depuis avril 2018, le pôle Femme - Parents & Enfant est devenu territorial avec plusieurs sites de consultations : Champagnole - Lons-le-Saunier - Morez et Saint-Claude

Site de Lons-le-Saunier

Consultations gynécologiques

Obstétriques

(suivi de grossesse, échographies)

Dr Sandrine Reviron (*Cheffe de pôle*)

Dr Patrick Becher

Dr Margot Jamey

Dr Marion Pascalet

Dr Francis Schwetterlé

Secrétariat : 03 84 35 61 16

Secrétariat : 03 84 35 60 30

Sages-Femmes (suivi de grossesse, échographies, acupuncture)

Suivi de grossesse :

Mélanie Cattet, Julie Delamarche

Marie-Christine Michel et Nadège Monot

Acupuncture : Charlène Lambert

Secrétariat : 03 84 35 61 16

Échographie :

Edwige Jeannin, Cécile Couturier

Secrétariat : 03 84 35 60 30

Préparation à la naissance et à la parentalité

Entretien prénatal précoce

Mélanie Cattet, Thérèse Faure, Laure

Martin et Maud Locatelli

Secrétariat : 03 84 35 61 16

Secrétariat : 03 84 35 60 30

Pédiatres

Dr Sophie Morlé

(assistante Cheffe de pôle)

Dr Daniel Gireada

Dr Mathilde Bailly Bourbigot

Dr Remi Kaboré

Secrétariat : 03 84 35 60 31

Équipe d'Anesthésie

Dr Atanas Yavashev

Chef de service

Secrétariat : 03 84 35 61 93

Psychologue

Eliane Krtolitz

Tel : 03 84 35 60 00 poste 18865

Consultation de lactation

Mélanie Cattet et Laurence Terreau

Tel : 03 84 35 60 00 postes 12213-12204

Consultation d'aide à l'arrêt du tabac

Dr Catherine Benner

Secrétariat : 03 84 35 61 16

Secrétariat : 03 84 35 60 30

En téléphonant à l'hôpital au 03 84 35 60 00 vous pouvez joindre 24h/24 :

Les services de soins

Maternité 12204

Gynécologie 12214

Chambres de naissance 12174 - 12184 ou directement au 03 84 35 60 85

Néonatalogie 12004

Consultations avancées

Site de Champagnole

Consultations gynécologiques et suivi de grossesse

Echographies

Dr Sandrine Reviron

Le Jeudi

Consultations suivi de grossesse - Préparation à la naissance et à la parentalité –
Entretien Prénatal Précoce

Angéline Jullerot, sage-femme

Le Lundi

Tél : 03 84 53 02 35

Centre périnatal pédiatrique de proximité C3P

Site de Saint-Claude

Consultations gynécologiques et suivi de grossesse

Echographies

Dr Sandrine Reviron - Dr Marion Pascalet -

Dr Francis Schwetterlé - Dr Luc Morin - Dr Laure Feldmann

Consultations Pédiatriques

Dr Mauricette MARC

Consultation suivi de grossesse, Echographies.

Préparation à la naissance et à la parentalité, Entretien prénatal précoce
et rééducation périnéale

Sages femmes

Olivier Frouin, Stéphanie Galley, Angéline Jullerot

Consultations de lactation.

Blandine Bailly-Salins

Tél : 03 84 41 33 91

Du Lundi au vendredi

Site de Morez

Consultation suivi de grossesse - Préparation à la naissance et à la parentalité, En-
tretien prénatal précoce

Stéphanie GALLEY, sage-femme (*Un vendredi par mois*)

Consultations Pédiatriques

Dr Mauricette MARC (*1^{er} et 3^{ème} mardi du mois*)

Porter la vie

Le suivi de votre grossesse

Des professionnels à votre écoute pour vous accompagner tout au long de votre grossesse.

Les consultations prénatales :

Le suivi de votre grossesse comporte une consultation médicale mensuelle à partir du troisième mois. Ces consultations sont prises en charge à 100% par l'Assurance maladie.

Si vous êtes en bonne santé et en l'absence d'antécédents pathologiques personnels ou familiaux (ceux-ci sont définis selon des critères reconnus), votre grossesse est dite à « bas risque » et peut être suivie à votre choix, par votre médecin généraliste, une sage-femme ou un gynécologue, en libéral ou à la maternité. Dans le cas d'un suivi libéral, vous serez adressée à la maternité pour les consultations des 8^{ème} et 9^{ème} mois.

Par contre, si vous présentez une pathologie ou des antécédents particuliers, vous serez suivie par un obstétricien. A Lons-le-Saunier, les gynécologues obstétriciens se consacrent à ces situations particulières. Si vous avez une pathologie, si vous prenez un traitement, s'il existe des maladies familiales, informez nous dès le premier trimestre afin de bénéficier d'un suivi adapté à votre situation.



Les échographies :

Trois échographies sont préconisées et remboursées au cours de votre grossesse. Elles doivent être réalisées à des dates précises. Les rendez-vous sont donc à prévoir à l'avance avec le médecin ou la sage-femme.

Première échographie : au cours du 3^{ème} mois soit entre 11 semaines d'amé-
norrhée (SA) et 14 SA. Elle permet de confirmer le terme de la grossesse, de
déterminer le nombre d'embryon et de rechercher certains signes de malfor-
mation.

Deuxième échographie au cours du 5^{ème} mois soit entre 22 et 24SA. Elle per-
met de faire l'examen morphologique, vérifier la croissance fœtale et localiser
le placenta.

Troisième échographie au cours du 8^{ème} mois soit entre 32 et 34 SA. Elle per-
met d'étudier la croissance fœtale et de vérifier l'examen morphologique.



Les consultations de suivi de grossesse et échographies ont lieu au rez-chaus-
sée du Bâtiment D - Pasteur.

La consultation d'anesthésie

Elle est obligatoire pour toutes les femmes enceintes et programmée pour le début de votre 9^{ème} mois.

Elle permet à un anesthésiste de contrôler la possibilité de faire une anesthésie qu'elle soit péridurale, rachidienne ou générale, lors de votre accouchement. Un bilan sanguin vous aura été prescrit au préalable et vous apporterez les autres examens qui pourraient être utiles à l'anesthésiste : radiographie du dos, compte-rendu d'opérations, lettre de médecins spécialistes, etc...

Cette consultation se déroulera aux consultations externes situées au rez-de-chaussée du bâtiment A.

Du lien autour de votre suivi :

En fonction de vos besoins, les professionnels qui vous accompagnent peuvent vous orienter, vers des médecins spécialistes (diabétologue, tabacologue...), diététicienne, psychologue, assistante sociale, sages-femmes de PMI etc...

En pratique

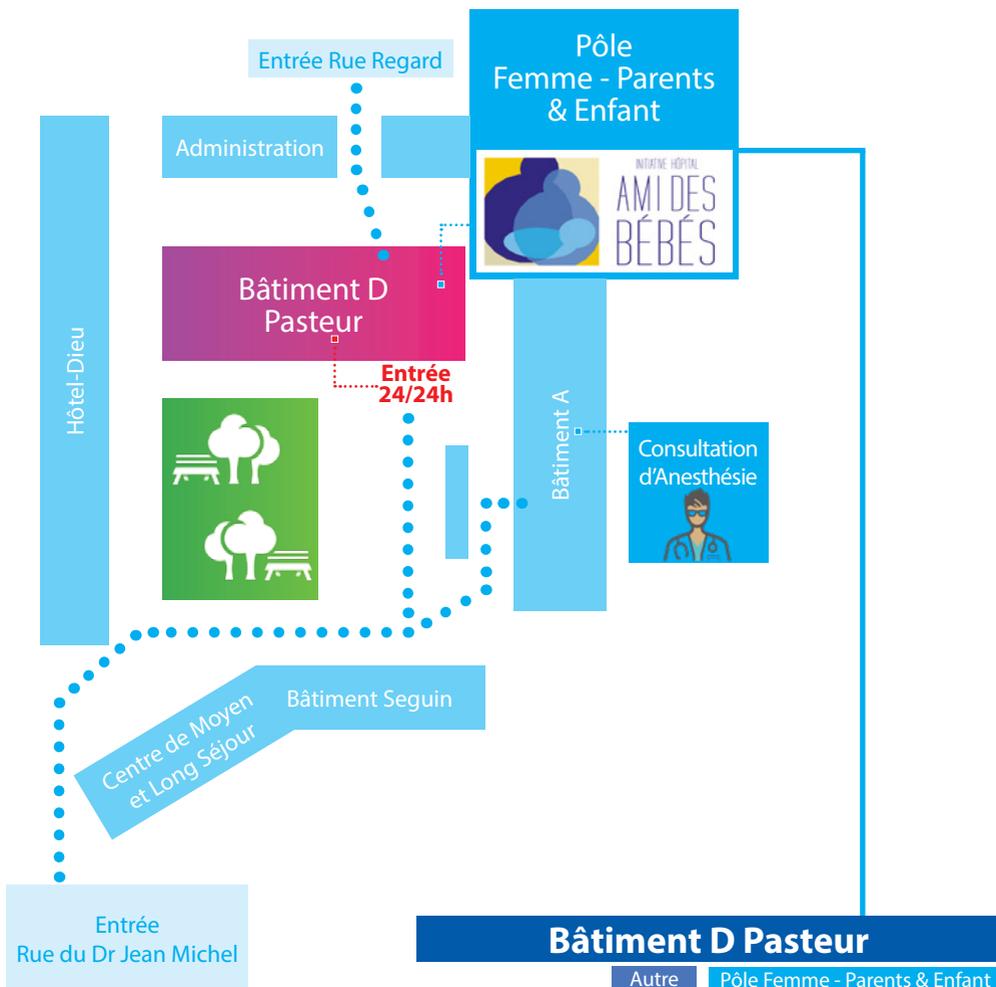
Avant chaque consultation à l'hôpital, vous devez :

- Vous présenter au bureau des entrées avec votre carte vitale afin d'assurer votre prise en charge :
 - Suivi de grossesse : RDC du Bâtiment D Pasteur
 - Anesthésie : RDC du Bâtiment A
- Vous présenter à la secrétaire pour signaler votre arrivée

Rapporter à chaque consultation les documents nécessaires : résultats d'exams, carte de groupe sanguin, échographies...

Pour contacter le secrétariat : 03 84 35 60 30 ou 03 84 35 61 16

Pour vous orienter



Bâtiment D Pasteur

Autre | Pôle Femme - Parents & Enfant

| | | | |
|------------------------|---|------------------------|---|
| 2^{ème} | Hospitalisation de Gynécologie Obstétrique | | |
| 1^{er} | Unité d'Anesthésie et de Chirurgie Ambulatoire (UACA) | Chambres de Naissances | Bloc Opératoire |
| RDC | Néonatalogie | Accueil Etat Civil | Suivi de grossesse Echographie Consultations Pédiatrie |

Le calendrier de votre grossesse

Vos consultations prénatales

| | Date / Heure | Médecin / Sage-Femme |
|-----------------------|--------------|----------------------|
| 3 ^{ème} mois | | |
| 4 ^{ème} mois | | |
| 5 ^{ème} mois | | |
| 6 ^{ème} mois | | |
| 7 ^{ème} mois | | |
| 8 ^{ème} mois | | |
| 9 ^{ème} mois | | |

Votre entretien de grossesse

| | Date / Heure | Sage-Femme |
|-----------|--------------|------------|
| Entretien | | |

Vos échographies

| | Date / Heure | Médecin / Sage-Femme |
|------------------------------|--------------|----------------------|
| 1 ^{ère} échographie | | |
| 2 ^{ème} échographie | | |
| 3 ^{ème} échographie | | |

Votre consultation d'anesthésie

| | Date / Heure | Lieu |
|--------------|--------------|-----------------------------------|
| Consultation | | Rez-de-Chaussée du Bâtiment « A » |

Préparation à la naissance et à la parentalité

| | Date | Heure | Lieux | Séance |
|-------------------------|------|---------------|--|---|
| 1 ^{ère} séance | | | Salle des Alliances (RdC Bât. D) | Présentation : Groupe, maternité, séances |
| 2 ^{ème} séance | | | Salle des Alliances (RdC Bât. D) | Le travail : Contractions, gestion de la douleur |
| 3 ^{ème} séance | | | Salle des Alliances (RdC Bât. D) | L'accouchement Accueil du bébé |
| 4 ^{ème} séance | | | Salle des Alliances (RdC Bât. D) | Visite de la Maternité |
| 5 ^{ème} séance | | | Salle des Alliances (RdC Bât. D) | Suites de naissances : Retour à domicile, Contraception |
| Séance Bébé | | 9h30 11h30 | Salle des Rencontres (2 ^{ème} étage Bât. D) | Rythmes et besoins du bébé : Compétences, sommeil, éveil, comportement, pleurs |
| Séance Allaitement | | 14h 16h | Salle des Rencontres (2 ^{ème} étage Bât. D) | Allaiter votre bébé : Bénéfices, pratique de l'allaitement, réseau de soutien |

Vos autres rendez-vous

| | Date / Heure | Quand / Motif |
|-----------------------------------|--------------|--|
| Dentiste Examen Bucco-dentaire | | Entre le 4 ^{ème} mois et l'accouchement |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

L'entretien Prénatal Précoce (EPP)

Après votre première échographie, vous pourrez rencontrer une sage femme de l'équipe pour un entretien. Cet entretien, seule ou en couple consiste en un dialogue où sont favorisés l'écoute et l'échange à propos de votre grossesse et de votre futur bébé. Un suivi de grossesse personnalisé sera alors organisé.

Ce sera l'occasion d'échanger sur les retentissements de cette grossesse sur votre vie, de recueillir votre projet de naissance, d'allaitement et de répondre à toutes les questions qui vous préoccupent. Si nécessaire, la sage-femme pourra vous mettre en relation avec d'autres professionnels.

Le Projet de naissance

Nous vous proposons, en accord avec les recommandations professionnelles de la Haute Autorité de Santé (HAS), de mettre par écrit vos souhaits concernant l'organisation du suivi médical, la préparation à la naissance et à la parentalité (PNP), les modalités d'accouchement et le suivi en période postnatale.

Ce projet de naissance pourra être initié lors de l'entretien prénatal précoce puis mûri au fur et à mesure de votre grossesse. Il pourra vous aider à instaurer un dialogue entre vous et l'équipe obstétricale de Lons-le-Saunier.

Prendre soin de vous

- Adhérent au réseau maternité sans tabac, nous vous proposons un accompagnement d'aide à l'arrêt du tabac.
- Ne mangez pas deux fois plus ... mais deux fois mieux : gare aux idées reçues, intégrez fruits et laitages dans votre ration quotidienne et ne rajoutez pas de ration supplémentaire ! N'oubliez pas les légumes.
- Gardez une activité physique régulière : l'accouchement est une épreuve physique qu'il faut aborder en forme.

La Préparation à la Naissance et à la Parentalité

Le Centre Hospitalier Jura Sud du site de Lons-le-Saunier vous propose différentes méthodes de préparation à la naissance et à la parentalité (PNP) :

- Préparation dite classique
- Préparation en couple : Accoucher en confiance avec la méthode Bonapace
- Préparation en Hypno-Relaxation en individuel

Ces séances de préparation à la naissance et à la parentalité sont un lieu d'échanges, d'expression où vous aborderez toutes les questions que vous vous posez à propos de la grossesse, l'accouchement, l'initiation à l'allaitement, les rythmes et besoins de votre bébé, la relation père-mère-enfant... Vous pourrez ainsi construire et discuter de votre projet de naissance. Le travail corporel proposé est axé sur la respiration, la relaxation, les postures et la mobilisation qui vous aident à vivre au mieux cette fin de grossesse et la naissance.

Une plaquette d'information est à votre disposition au secrétariat ou sur le site internet de l'hôpital. Vous pouvez aussi réaliser un entretien avec une sage-femme afin d'organiser les séances au plus proche de vos besoins.

Les visites de la maternité

Elles sont animées par une sage-femme.

Elles sont ouvertes à toutes les patientes qui souhaitent découvrir la maternité avant l'accouchement.



Pensez à vous inscrire

Les bénéfiques du peau à peau

Le peau à peau est un soin proposé à tous les bébés dès les 1^{er} instants de leur vie. Cette première rencontre, moment unique et privilégié, apportera à chacun de vous (parents et enfants) de nombreux bénéfices.



Le peau à peau vous sera proposé dès la naissance de votre bébé jusqu'à votre retour à domicile. Vous pourrez le poursuivre à votre convenance, aussi souvent que vous le souhaitez.

L'équipe d'auxiliaires de puériculture et de sages-femmes sera présente à chaque instant pour vous accompagner dans ces moments, afin de le réaliser en toute sécurité.

Le peau à peau apporte :



Rythmes et besoins du nouveau-né

Dans les jours suivant sa naissance...

Le bébé enchaîne les périodes d'éveil et de sommeil selon ses propres rythmes. Chaque état permet le développement de ses compétences et répond à ses besoins. Les parents apprennent à repérer les signaux de l'enfant selon les phases d'éveil ou de sommeil et à adapter leurs soins à ses besoins.



Le sommeil sur 24 heures :

- Le nouveau-né dort en moyenne 16h sur 24h, mais il existe des petits dormeurs.
- Il s'endort en sommeil agité.
- Le nouveau-né n'a pas de rythme jour/nuit. Ce rythme va progressivement s'installer dans les premiers mois
- Les cycles de sommeil sont courts : 50 à 60 minutes (sommeil agité + sommeil calme avec des phases de transition).

Spécificités des premières semaines L'alimentation aux signes d'éveil

Le nouveau-né fonctionne ainsi : quand il se réveille, il cherche à téter ! Allaiter aux signes d'éveil permet de combler tous les besoins du bébé : Nutrition, Contact, Succion.

Si le bébé est installé sans précipitation, cela permet d'attendre qu'il ouvre la bouche et qu'il soit disposé à téter.

Un rythme... variable avec des périodes de forte demande :

A certains moments, le bébé est calme et se rendort tranquillement après les tétées. A d'autres moments, il a besoin d'être porté plus longtemps et de téter à intervalles plus rapprochés. Ceci est tout à fait normal et ne doit pas ébranler votre confiance en vous et en votre allaitement.

Les pleurs :

- Votre bébé peut pleurer, s'il est inconfortable, s'il se sent seul ou s'il a faim.
- Les pleurs constituent un moyen pour les nouveau-nés de communiquer leurs besoins aux autres, il y a peu de temps ceux-ci étaient satisfaits dans votre ventre.
- Lorsque votre bébé pleure, il agite vigoureusement ses bras et ses jambes, et son visage devient rouge et crispé.
- Vous pouvez facilement le consoler en le prenant en appui contre votre épaule.

L'installation en position fœtale (jambes fléchies, bras contenus) est rassurante pour le bébé. Contrairement à certaines idées reçues, vous ne pouvez pas trop gâter un nouveau-né lorsque vous répondez à ses pleurs. Un nouveau-né ne fait pas de caprice.

Bien au contraire, lorsque vous calmez les pleurs de votre bébé, vous lui démontrez qu'il est en sécurité, car vous êtes là pour prendre soin de lui.

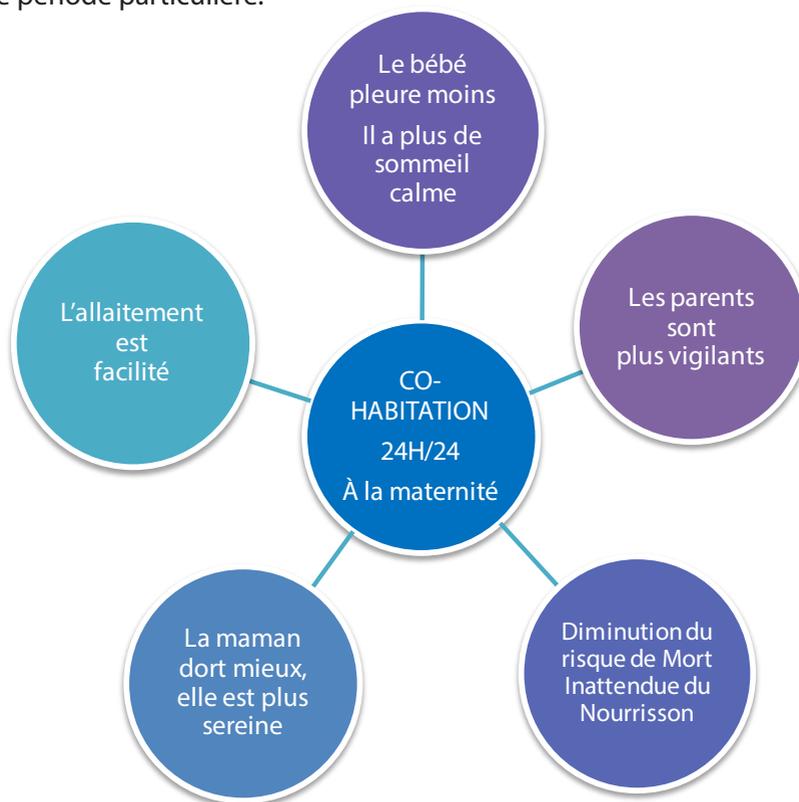


Proximité mère-bébé 24h/24

ou garder son bébé près de soi le jour comme la nuit.

« Pendant un siècle, la culture occidentale, à la différence du reste du monde, a recommandé de faire dormir les bébés seuls dans leur chambre et séparés de leur mère dès le séjour en maternité. Notre mode de vie actuel nous met face à une difficulté très fréquente : les cycles de sommeil du nouveau-né ne correspondent pas à la « disponibilité » des mères, fortement sollicitées dans la journée et ayant besoin de se reposer la nuit. » Claire Laurent

Actuellement, toutes les autorités de santé recommandent que **le lit du bébé soit placé dans la chambre de ses parents pendant les 6 premiers mois**. En comprendre les avantages, permet de mieux s'adapter à cette période particulière.



Proximité mère-bébé 24h/24

ou garder son bébé près de soi le jour comme la nuit.

Si l'on se place du côté de la physiologie et non de la culture :

Bébé

- Lorsqu'il est placé près de sa maman, il tète plus souvent, c'est favorable pour l'allaitement... curieux avantage dans une société où l'une des attentes premières est que le bébé « fasse vite ses nuits »...

Maman

- Une femme qui allaite plusieurs fois la nuit produit plus de lait, et ce plus longtemps. A chaque tétée, elle produit des hormones qui modifient son sommeil. Elle constate qu'elle se réveille facilement ; bébé n'a pas besoin de pleurer, dès qu'il commence à bouger, elle réagit. Cet état de vigilance spécifique rend possible le sommeil partagé avec sa mère, entre deux tétées. Une position de sommeil adaptée assurant la sécurité du bébé est nécessaire.
- A l'inverse, elle se rendort facilement avec plus de temps passé en sommeil profond. La journée, une agréable sensation de somnolence facilite les siestes. Cela contribue à réduire la fatigue occasionnée par l'arrivée du bébé.

Papa ou second parent

- Il peut aider sa compagne à s'installer confortablement pour les tétées, la conforter dans son rôle de maman. Mais aussi porter et bercer bébé si une phase d'éveil se glisse au beau milieu de la nuit ou encore dormir sur ses deux oreilles pour être en forme la journée au travail et participer aux tâches domestiques. Chacun trouvera son harmonie.

Il est déconseillé de pratiquer le co-dodo (bébé dans le même lit que ses parents) si :

- Les parents fument, consomment de l'alcool, des drogues ou des médicaments altérant la vigilance
- Les parents sont obèses
- La maman n'allait pas
- En cas de fatigue extrême

Profitez du séjour à la maternité pour échanger avec le personnel soignant de la manière dont vous avez prévu d'installer votre bébé à la maison, revoir les conseils de couchage du bébé et les conditions de sécurité pour le partage.

Les bénéfices de l'allaitement maternel

Les recherches scientifiques découvrent encore aujourd'hui l'importance de l'allaitement maternel. Le lait maternel est complexe et inimitable. C'est un aliment vivant et frais qui passe de la mère à l'enfant, sans intermédiaire

Rôle de nutrition

Il est parfaitement adapté aux besoins de l'enfant : il stimule son développement physique et intellectuel, et il contribue à la maturation de son système digestif et de son système immunitaire.

On sait aussi que chaque mère produit un **lait adapté aux besoins** de son enfant. Il est **très facile à digérer** grâce à toutes les enzymes actives non allergènes qu'il contient, et grâce à ses protéines parfaitement absorbées par l'enfant. Il fournit **la quantité de minéraux et de vitamines** nécessaires au bébé sans nuire à ses reins.

Il fournit également tous les types de gras dont l'enfant a besoin : acides gras, oméga-3 et autres acides gras essentiels, qui contribuent au développement du cerveau du petit et de sa vision.

Il est **adapté aux besoins du bébé** : celui-ci peut contrôler les quantités qu'il ingurgite en cessant de téter lorsqu'il est satisfait.

Il peut également **moduler le rythme des tétées et influencer la production** de lait selon la nécessité (poussées de croissance).

Il a un **goût qui peut varier** légèrement selon l'alimentation de la mère, ce qui habitue le bébé à diverses saveurs.

Rôle de protection

On retrouve dans le lait maternel plusieurs niveaux de protection :

- Il apporte des centaines de bonnes bactéries pour constituer la flore intestinale du bébé (microbiote), Celle-ci assure une barrière vis-à-vis des agents pathogènes.
- Il contient des agents immunologiques, comme les anticorps, et des agents non immunologiques : des protéines (lactoferrine, lysozyme), des facteurs de croissance... qui lui confèrent des propriétés :
 - Antibactériennes
 - Antivirales
 - Anti-inflammatoires
- En cas de naissance prématurée ou de bébé de petit poids de naissance, les bénéfices sont encore plus forts.

Durée de l'allaitement

Les effets bénéfiques de l'allaitement sur la santé de la mère et sur celle de l'enfant sont liés à sa durée et à son exclusivité : plus la durée de l'allaitement est longue (en nombre de mois) et plus il est exclusif (enfant nourri au sein seulement), plus ses effets bénéfiques sont importants.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et la Haute Autorité de Santé (HAS) recommandent aujourd'hui de nourrir les bébés exclusivement de lait maternel les 6 premiers mois de leur vie. L'allaitement peut ensuite se poursuivre pendant 2 ans et au-delà, si on intègre aussi dans le régime du bébé des aliments complémentaires.

Rôle de protection

A court terme : il protège l'enfant : les bébés nourris au lait maternel souffrent moins d'anémie, de gastroentérites, de diarrhées, de maladies des voies respiratoires, de rhumes, d'otites et de méningites que les bébés qui ne le sont pas.

Même lorsqu'ils sont atteints de l'une ou l'autre de ces maladies, ils ont moins souvent besoin d'être hospitalisés.

A long terme : ils sont plus protégés contre plusieurs maladies, comme les allergies, l'obésité dans l'enfance et l'adolescence, la maladie de Crohn, la colite ulcéro-nécrotique, le diabète de type 1 et 2, l'hypertension artérielle et les maladies cardio-vasculaires à l'âge adulte.

La tétée au sein favorise le développement harmonieux des mâchoires et de la dentition de l'enfant et diminue ainsi les troubles orthodontiques dans l'enfance et l'adolescence.

Des bénéfices pour la maman aussi !

Du côté des mamans, l'allaitement diminue le risque de dépression post-natale. Et, au cours de votre vie, si vous allaitez plus de 12 mois cumulés, les recherches montrent que vous diminuez le risque de développer un cancer du sein, un cancer de l'ovaire et des maladies coronariennes.



Rôle de communication

En effet, le geste d'allaiter dépasse la nutrition.

C'est une façon d'entrer en communication avec l'enfant.

L'allaitement **favorise la formation de liens** entre la mère et l'enfant, ainsi que leur attachement mutuel.

Et, dès la naissance, **le contact peau à peau** entraîné par l'allaitement rassure et réchauffe le bébé.

L'allaitement, c'est "coule..."

C'est un don de la nature que la plupart des femmes possèdent : le lait maternel est économique, écologique et pratique. Quelle que soit leur condition sociale, les femmes peuvent en donner à leur enfant. Et c'est, sans contredit, l'aliment le plus écologique qui soit, puisqu'il ne laisse aucun déchet : ni boîtes vides ni résidus polluants dus au transport.

Il est disponible sans délai, en tout temps, et il est toujours à la température idéale pour l'enfant. Il n'y a rien à acheter, à préparer, à tiédir ni à laver. De ce fait, le lait maternel facilite les sorties en famille : il est toujours prêt, qu'on soit en avion, au restaurant, en voiture ou en plein air !

Toutes ces informations ont pour but de vous sensibiliser aux bienfaits de l'allaitement, mais c'est à vous, parents, que revient le choix du mode d'alimentation de votre bébé.

L'allaitement pour bien commencer

La prise de sein

Une bonne installation est importante pour vous deux.



La tête du bébé est en extension. Il ouvre grand sa bouche. Ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur. Ses joues sont rondes. Sa langue se place sous l'aréole. Son menton touche le sein.

Assise ou allongée, si vous êtes bien, le bébé l'est aussi.

Vos mamelons peuvent être sensibles au départ mais la prise de sein ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, glissez votre petit doigt entre ses gencives pour l'aider à ouvrir la bouche et reprenez une bonne position.

Dans les 48 premières heures le bébé tète fréquemment (8 à 12 fois par 24h)

Quand le bébé tète efficacement, vous pouvez ressentir comme des picotements dans les seins.

Des contractions utérines peuvent se faire ressentir (votre utérus reprend son volume et sa place initiale).

Comme vous observez votre enfant, vous voyez et vous l'entendez déglutir, c'est la succion nutritive et pour le plaisir il « tétouille » c'est la succion non nutritive, il en a besoin aussi. Le nouveau-né « vide » le premier sein pour profiter de toute la qualité du lait et vous lui proposez le deuxième.

Si vos seins sont tendus, n'hésitez pas à lui proposer très souvent le sein, à pratiquer l'expression manuelle expliquée à la maternité et à utiliser le froid entre les tétées et le chaud juste avant qu'il tète.

Un allaitement efficace c'est quand :

- Votre enfant mouille ses couches 5 à 6 fois par jour.
- Ses selles sont jaunes d'or, liquides et grumeleuses, au moins 3 à 4 fois par jour.
- Il reprend son poids de naissance avant son quinzième jour de vie
- Il grossit d'environ 200 grammes par semaine.

Dans tous les pays du monde, l'allaitement mixte est déconseillé.

Les compléments de substitut de lait maternel donnés sans nécessité médicale perturbent l'installation de la lactation et/ou provoquent une baisse de lait chez la mère, car le bébé n'accède pas au sein à sa demande. Ils entraînent alors un sevrage plus précoce.

De plus, vous risquez de perdre confiance en vous et en votre capacité à allaiter en particulier lorsque ceux-ci sont utilisés en cas de pleurs ou d'agitation.

Du côté du bébé, les compléments perturbent la flore intestinale et de ce fait majorient les risques infectieux et allergiques.

Si vous pensez devoir compléter votre bébé, parlez-en avec les professionnels de la maternité ou prenez rendez-vous en consultation de lactation.

Vous éviterez de lui donner une sucette ou un biberon :

La succion alimentaire d'un bébé est un mécanisme complexe qui peut être facilement perturbé. Ainsi, les sucettes et tétines des biberons ne sont pas recommandées lorsque l'on allaite son bébé. Les risques liés à leur utilisation sont :

- Une mauvaise technique de succion au sein : il pince les lèvres au lieu d'ouvrir grand la bouche.
- Une préférence pour le flux rapide du biberon. Le bébé peut alors repousser le sein qui, lui, ne coule pas tout seul. En cas de besoin, il est préférable de nourrir le bébé à la tasse.
- Un espacement des tétées si l'on utilise la sucette pour calmer le bébé et en conséquence, une baisse de la production du lait puisque celle-ci dépend des tétées qui doivent être fréquentes et efficaces. Si votre bébé est difficile à calmer, prolongez les temps de contact (surtout en peau à peau avec sa mère ou son père) ; bercez-le ; laissez-le téter ses doigts plutôt que le faire taire avec une sucette.
- Un mauvais développement des mâchoires et donc plus de problèmes d'orthodontie et d'otites.



Être séparés et allaiter

Parfois vous pouvez être séparée de votre bébé pour des raisons médicales. Le peau à peau avec vous est cependant possible. Sinon, une personne de votre choix peut l'accueillir tout contre elle. Si votre bébé doit recevoir des soins en néonatalogie, les soignants gardent comme priorité votre proximité.



Pour favoriser une lactation suffisante à ses besoins vous serez accompagnée pour pratiquer de l'expression manuelle et tirer votre lait au moins 8 fois par 24 heures.



Un tire lait automatique et électrique à double pompage facilite la production lactée et diminue le temps nécessaire au recueil du lait. Les soignants vous aideront dans cette démarche.

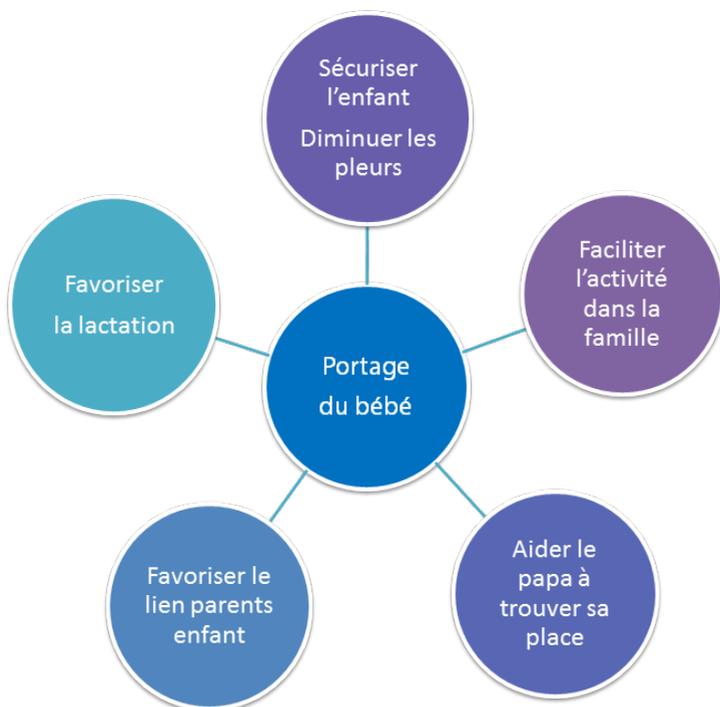
Le lactarium

Si vous le souhaitez, vous pouvez offrir un peu de votre lait à d'autres bébés. Pour plus d'information, le lactarium de Dijon (03 80 29 38 34) et le personnel hospitalier restent à votre disposition.

Porter son bébé

« *L'habitat naturel du bébé après la naissance c'est bien le corps maternel, quand on le sépare il y a une réponse de protestation-détresse, avec une augmentation massive des hormones de stress, baisse de la température du corps et du rythme cardiaque* » Dr Nils BERGMAN

Le portage permet une proximité parents-bébés dans le prolongement du peau à peau proposé dès la naissance, en maternité et néonatalogie. Il est individuel et adapté à chacun. Il est simple d'utilisation avec du matériel adapté. Il présente de nombreux avantages :



EN PRATIQUE

Vous pouvez vous renseigner pendant votre séjour auprès des monitrices de portage : Julie Frébault, Anne-Laure Humbert, Mélanie Jeanneret, Laurence Terreau. Coordonnées : Service pédiatrie – Poste 12014.

Le séjour à la maternité ou en néonatalogie

Les quelques jours passés à la maternité vont vous permettre de découvrir les compétences de votre bébé, ses rythmes et besoins.

En maternité vous serez accompagnée par les sages-femmes et les auxiliaires de puériculture. En néonatalogie, vous serez accompagnée par les puéricultrices, les infirmières, les auxiliaires de puériculture et les sages-femmes. Vous allez vous familiariser avec les soins nécessaires à votre bébé, démarrer le mieux possible l'allaitement maternel si c'est votre choix. Les soins sont individualisés et centrés sur les besoins de votre bébé.

Le papa ou un accompagnant de votre choix peut, s'il le souhaite prendre ses repas avec vous, il suffit de les commander la veille. Si vous êtes en chambre individuelle, le papa ou un accompagnant de votre choix peut, s'il le souhaite, rester 24h/24h auprès de sa famille (nous lui fournirons une couchette).

La durée de séjour dépend des besoins de votre bébé et de votre santé. Vous sortirez de la maternité au bout de 3 à 4 jours en moyenne pour un accouchement par les voies naturelles, de 5 à 6 jours pour une césarienne.

La préparation de votre retour à domicile peut être organisée avec une sage-femme libérale pendant votre grossesse.

En néonatalogie, le séjour du bébé varie de quelques jours à quelques semaines. Vous pourrez au choix, rester à ses côtés de manière continue ou faire des allers-retours à la maison.

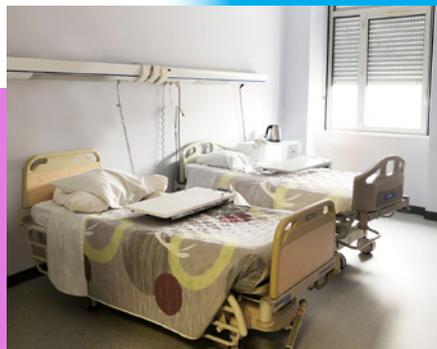
Si vous le souhaitez, vous pourrez bénéficier du Programme de Retour et d'Accompagnement à Domicile (PRADO) mis en place par l'Assurance Maladie. Alors, une sage femme libérale se rendra à votre domicile dans les jours suivants la sortie pour votre surveillance médicale et celle du bébé.

Une sortie précoce (avant 48h) est aussi possible sous certaines conditions. Si tel est votre projet, parlez en pendant la grossesse ou pendant votre séjour.

Chambres parentales

Pour poursuivre notre objectif des soins centrés sur l'enfant et sa famille, le pôle Femme, Parents Enfant s'est doté de 4 chambres où peuvent séjourner les deux parents.

Ces chambres, équipées d'un lit accompagnant, d'un réfrigérateur permettent votre accueil dans un espace familial plus convivial, comme si vous étiez à la maison. Un enfant plus grand peut également être accueilli 24h/24 dans cette chambre, sous la responsabilité d'un accompagnant.



Chambre hôtelière

Le pôle Femme, Parents Enfant est doté d'une **chambre hôtelière**.

Vous pouvez bénéficier de cette chambre quand il n'y a pas d'indication médicale d'hospitalisation mais que l'éloignement géographique et/ou les conditions météorologiques ne sont pas favorables à un retour à domicile.

Comparable à une chambre d'hôtel, elle est équipée de lits simples jumelés non médicalisés pour vous et un accompagnant, une table de nuit réfrigérée et une salle de bain avec douche privative.

Cette chambre permet un accueil « externe » dans un espace où vous pourrez attendre sereinement soit un retour à domicile soit une hospitalisation.



Les **chambres parentales** et la **chambre hôtelière** sont dotées d'un coin repas avec bouilloire pour vous permettre de préparer des boissons chaudes à votre convenance.



Les tarifs pour ces deux prestations sont affichés dans le service.



Votre valise

Merci d'apporter pour votre entrée à la maternité :

- Carte de groupe sanguin
- Carte d'identité
- Livret de famille
- ou reconnaissance anticipée
- Carte de Sécurité Sociale
- Examens faits pendant la grossesse
- Echographies et radiologies
- Bilan sanguin anesthésie
- Brumisateur
- Trousse et nécessaire de toilette
- Effets personnels pour la durée du séjour

Pour votre bébé :

- Bandeau ou tee-shirt large pour installer le bébé en peau à peau
- Petites chemises ou bodies
- Brassières de laine
- Bonnet
- Pyjamas
- Chaussettes
- Linges de bain
- Brosse à cheveux, peigne
- Thermomètre de bain

- Thermomètre corporel digital
- Gigoteuse



IMPORTANT :

Ne pas apporter bijoux, argent ou chéquier pendant votre séjour.

Notre maternité s'inscrit dans l'éco-citoyenneté en vous permettant d'utiliser des couches lavables et utilise du savon sans perturbateur endocrinien pour le soin du cordon, le lavage des mains et le bain du bébé.

Vous venez d'accoucher à la maternité du Centre Hospitalier Jura Sud de Lons-le-Saunier, les premiers liens avec votre enfant ont été initiés lors de votre séjour. Il s'agit désormais de les développer à votre retour à domicile grâce à un réseau d'associations et de professionnels présenté dans ce livret. Nous vous invitons à les solliciter.

Pour vous soutenir dans votre allaitement

« L'ALLAITEMENT : UN ART QUI S'APPREND »

Vous allaitez et votre séjour en maternité vous a permis de faire connaissance avec votre bébé et de débiter l'allaitement.

Chaque allaitement est unique. Vos compétences et celles de votre bébé vont grandir au fur et à mesure de votre expérience.

Les associations locales vous proposent un soutien de femme à femme, de mère à mère en vous transmettant l'art, le savoir-faire de l'allaitement. Elles sont là pour vous rassurer et vous écouter dans le respect de votre projet d'allaitement, quelle que soit sa durée.

Elles organisent des réunions/groupes de paroles, de partage d'expériences entre parents au cours desquels toutes vos questions seront les bienvenues.



Lait Tendre

L'association Lait Tendre
sur le Jura et la Saône et Loire

Des mamans marraines, formées par l'association, vous proposent un accompagnement personnalisé et gratuit par rencontres, téléphone ou mail. Un «marrainage» qui peut se mettre en place dès la fin de grossesse.

En cas de questions dépassant le cadre du conseil, la marraine fera appel à un référent médical de l'association qu'elle peut contacter 24h/24.

Proposition de groupes de paroles/temps d'échange d'expérience pour les parents et futurs parents, notamment à la maternité du Centre hospitalier de Lons le Saunier (renseignements sur le site).

Une secrétaire oriente votre demande vers votre future marraine.

Mail : lait.tendre@gmail.com

Tel : 07 63 26 93 52

Site internet : www.lait-tendre.com

Les rencontres ont lieu à l'espace rencontre à la maternité à 14h30.



La Leche League

La Leche League a été créée dans le but d'apporter des informations et du soutien à toutes les mères qui veulent allaiter leur bébé. LLL reconnaît l'importance unique du contact personnel d'une mère qui aide une autre mère à apprendre les meilleures façons pour elle de répondre aux besoins de son enfant.

Une animatrice assure information, accompagnement et aide aux parents dans leur projet d'allaitement. Elle répond au téléphone et aux mails et anime des réunions sur l'allaitement et le maternage à la maternité de Lons le Saunier.

Cécile FORESTIER 06 19 18 61 43

Mail : cecile.forestier@lllfrance.org

Site internet : www.lllfrance.org

Les rencontres ont lieu à l'espace rencontre à la maternité à 14h.

Les consultantes en lactation

La consultante en lactation est une personne ressource formée pour l'allaitement. Elle propose un accompagnement de l'allaitement maternel dans le respect des attentes et des choix des familles.

Elle fournit des informations détaillées, objectives, s'appuyant sur les consensus internationaux et les études les plus récentes. Elle offre des suggestions en cas de difficulté et soutient la famille dans la solution qu'elle retient.

Elle oriente la famille vers d'autres référents en cas de difficulté ne relevant pas de son champ d'action.

Dr Carole DESHAYES

Pédiatre

18, rue Pierre HEBMANN, à Lons le Saunier

Tél : 03.84.25.70.77

Natacha BERTAUX

Sage-femme

18, Quai Jobez à Morez Tél : 03.84.33.05.06

Mélanie CATTET

Sage-Femme

Laurence TERREAU

Puéricultrice

Au Centre hospitalier Jura Sud de Lons-le-Saunier

Tel 03.84.35.60.00 - Poste 12204

Blandine BAILLY - SALINS

Puéricultrice

C3P Saint Claude Tél : 03.84.41.33.91

Pour vous soutenir à domicile...

Les sages-femmes libérales

- La sage-femme libérale peut intervenir dans le suivi post natal de toutes les mères.
- En lien avec l'hôpital, elle assure le suivi de proximité, pour votre santé, celle du bébé et vérifie notamment la bonne prise de poids du nourrisson.
- Elle assure le relai de l'accompagnement de l'allaitement maternel à domicile dès la sortie de la maternité ; puis en consultation à son cabinet jusqu'au sevrage complet de l'allaitement. Ce soutien est d'autant plus pertinent que la sage femme a pu rencontrer la mère et/ou le couple durant la grossesse .
- Elle travaille en partenariat :
 - Avec les associations de soutien à l'allaitement maternel de manière à optimiser l'écoute des mères;
 - Avec les autres professionnels de santé ou services si nécessaire;
 - Avec la CPAM dans le cadre du PRADO (Programme de Retour et d'Accompagnement à Domicile). Le Centre Hospitalier de Lons le Saunier est partenaire. Ce programme vous sera proposé en cours de grossesse et au moment de l'accouchement.

Site internet : www.ameli.fr rubrique «un accompagnement à domicile après l'accouchement».

Pour trouver une sage-femme libérale :

Vous pouvez demander la liste :

- Au secrétariat des consultations externes de gynécologie

ou

- Sur le site du Conseil National de l'Ordre des sages-femmes, rubrique annuaires :

www.ordre-sages-femmes.fr/annuairesflib/

[Accueil](#) > Annuaire des sages-femmes libérales

Pour préserver l'équité des résultats, la liste s'affiche aléatoirement.

39 - JURA

▼

Choisir une ville

▼

nom

RECHERCHER

REINITIALISER



Les Professionnels de PMI (sages-femmes, puéricultrices, médecins) peuvent vous apporter soutien et conseils personnalisés, à votre demande ou avec votre accord, pendant la grossesse ou dès votre retour à la maison après la naissance de votre enfant :

- Réponses aux questions concernant votre grossesse et la naissance de votre bébé
- Conseils de puériculture (alimentation, sommeil, soins, rythme de vie, et éveil de votre bébé)
- Modes de garde de votre enfant

Contactez la sage-femme ou la puéricultrice de votre secteur qui vous rencontrera à votre domicile ou dans une des Maisons Départementales des Solidarités ci-dessous :

Dans le Jura :

2, rue du Général PICHEGRU à ARBOIS. Tel : 03 84 66 15 93

20, avenue Edouard HERRIOT à CHAMPAGNOLE. Tel : 03 84 52 13 35

4, Cours CLEMENCEAU à DOLE. Tel : 03 84 79 60 80

5, rue du Colonel MAHON à LONS LE SAUNIER. Tel : 03 84 87 13 13

14, rue ROSSET à SAINT CLAUDE. Tel : 03 84 45 20 88

12, quai JOBEZ à MOREZ. Tel : 03 84 34 14 80

4, rue de Tyr 39260 MOIRANS - en - MONTAGNE. Tel : 04 84 42 64 48

En Saône et Loire :

23, bis Rue des Bordes à LOUHANS. Tel 03.85.75.70.20

Avenue de la Gare à PIERRE DE BRESSE. Tel 03.85.76.32.33

Votre médecin généraliste

Il reste le professionnel référent pour tous les membres de votre famille. Nous vous invitons à lui présenter votre enfant dans le premier mois de vie.

Le Pharmacien

L'officine est un lieu dont on pousse facilement la porte. Les pharmacies sont ouvertes 6 jours sur 7, une garde est prévue la nuit et le week-end.

Le pharmacien est un professionnel incontournable avant toute prise de médicament pour vous ou votre nourrisson pendant la grossesse et l'allaitement.

Il peut vous conseiller sur le matériel /tire lait et les aides à l'allaitement, l'alimentation du nourrisson (diversification, problème d'intolérances).

Le CAMSP

Le Centre d'Action Médico Sociale Précoce du Jura accueille les enfants âgés de 0 à 6 ans, sur la demande des parents, d'un médecin, ou de tout autre professionnel de la petite enfance.

Les raisons de consulter au C.A.M.S.P. sont multiples :

- Aide à la parentalité;
- Observation des compétences et des besoins du nouveau-né en présence de ses parents ;
- Suivi des enfants nés prématurément ;
- En cas d'inquiétude sur le développement de l'enfant.

Après une première rencontre avec le médecin du C.A.M.S.P., une équipe pluridisciplinaire reçoit l'enfant et sa famille pour la réalisation de différents bilans et entretiens.

Le C.A.M.S.P travaille en étroite collaboration avec les partenaires médicaux, paramédicaux, éducatifs et sociaux.

3 antennes :

305, Rue Désiré Monnier à **LONS LE SAUNIER** – Tel : 03.84.35.61.25

2 rue de Bonneville à **SAINT-CLAUDE** – Tel : 03.84.42.86.08

73, Avenue Léon Jouhaux à **DOLE** – Tel : 03.84.79.66.30

Des professionnels à votre écoute

Si vous êtes victimes de violences physiques et/ou psychologiques, il existe des professionnels qui peuvent vous aider, vous écouter au sein du service de gynécologie-obstétrique.



Vous pouvez aussi vous adresser directement aux services gratuits et confidentiels :

- CIDFF : 03 84 43 10 95
- 115 : Hébergement d'urgence
- Femmes debout : 03 84 82 14 37 à Dole
- Juravem : 03 84 47 40 54
- 3919 : Violences Femmes Info



Appel gratuit et anonyme - 7 jours sur 7 de 9h à 22h du lundi au vendredi et de 9h à 18h les samedi, dimanche et jours fériés.

Si vous consommez des substances psychoactives (cannabis, héroïne, médicaments, etc...) ou si vous avez un traitement de substitution, nous pouvons vous aider durant la grossesse, pour préparer votre séjour et l'accueil de votre bébé dans le service. Selon les nécessités, vous pourrez rencontrer l'Equipe de Liaison et de Soins en Addictologie (03 84 35 60 99) et/ou un pédiatre pour répondre à vos questions, ou nous pourrons nous mettre en lien avec les professionnels qui vous accompagnent habituellement.

Des professionnels à votre service à domicile

Techniciennes d'intervention sociale et familiale, auxiliaires de vie spécialisées



**Fédération Départementale
des Associations Locales**

ADMR du Jura

15 bis, rue de Vallière
39000 LONS LE SAUNIER
Tel : 03.84.47.26.31

ADMR de Louhans

1, Place du Général De Gaulle
71500 LOUHANS
Tel : 03.85.75.40.41



ABRAPA

44 rue Lecourbe
39000 Lons le Saunier

Associations



« Tom pouce »

Elle a pour objectif d'informer, de créer, de réfléchir et d'agir pour l'amélioration de la vie des jeunes enfants et d'apporter son soutien à toutes les activités en faveur de l'enfance. Elle propose diverses activités dont :

Les bébés nageurs

Des spectacles

Des conférences débats

BP 906 39009 LONS-LE-SAUNIER Cedex
Tél. : 06 33 60 28 56

durant les heures des activités en période scolaire.

Mail : contact@tom-pouce.fr



« Jumeaux et plus »

œuvre auprès des familles de multiples, en leur proposant différents services (Entraide, mise à disposition de matériel, rencontres...), qui commencent avant la naissance.

Tel : 06 73 51 05 78

Mail : secretariat@jumeaux-et-plus.fr



« L'Es-Sens de Vie »

Association pour la parentalité bienveillante et la naissance respectée.

Du projet d'enfant à l'adolescence, l'Es-sens de vie est là pour se préparer, échanger, s'interroger, s'initier et pratiquer. L'association souhaite accompagner les futurs parents dans cette nouvelle étape de vie, afin qu'ils traversent la grossesse et vivent l'arrivée de l'enfant en toute sérénité, dans le confort, le respect et au plus proche de la physiologie. Qu'ils découvrent également les ressources et outils pour nourrir le lien parents-enfants in utero et au fil des années.

Activités principales proposées

Autour de la grossesse, de la naissance, des premières semaines en post natal : yoga, chant, do in (auto-massages et acupressure),

Autour de la petite enfance : apprentissage des massages bébés, communication non-violente parents/enfants, atelier relaxation et gestion des émotions avec les enfants, ateliers en famille massages parents/enfants ou jeux de voix et chants.

Tél : 06 80 63 03 12

Mail : lessensdevie39@gmail.com

www.lessensdevie39.fr

Règlement intérieur du Pôle Femme - Parents & Enfant

La naissance d'un enfant est la plus belle aventure humaine, c'est un moment unique qui appartient aux parents en priorité.

Article 1

La politique

L'organisation mise en place au Pôle Femme-Mère & Enfant de Lons-le-Saunier, déclinée en 12 recommandations, s'inscrit dans une volonté de respect de la physiologie de la naissance et d'autonomisation des parents. La notion de projet de naissance est valorisée, afin de donner toute prépondérance et confiance aux couples dans leur projet parental autour de la naissance. La prise en charge repose sur l'application des règles de sécurité et du niveau des soins autorisés.

Maternité Amie des Bébé, nos pratiques s'appuient sur la charte de l'allaitement maternel préconisée par l'Organisation Mondiale de la Santé. Maternité sans tabac, nous adhérons à cette politique de protection de la santé.

Article 2

Le réseau

Le travail du pôle Femme-Mère & Enfant s'inscrit en partenariat au sein d'un réseau : Intra muros, avec toutes les spécialités, plus particulièrement les services d'anesthésie et de diabétologie.

Extra muros, avec le Centre Hospitalier Universitaire de référence, situé à Beaunçon, celui de Dijon, plus particulièrement le lactarium, et le centre périnatal et pédiatrique de proximité de Saint-Claude.

En partenariat hôpital/ville avec les professions libérales, les laboratoires, les travailleurs sociaux et les réseaux associatifs.

Le dossier informatisé du patient respecte les recommandations de la loi informatique et liberté.

Le travail en réseau permet d'organiser une prise en charge adaptée de la mère et de l'enfant en fonction du niveau de soins requis.

Article 3

Les intervenants

Une équipe pluridisciplinaire assure votre accueil et reste à votre écoute pour un suivi de tous les instants : médecins, cadres, sages-femmes, psychologue, infirmières spécialisées, kinésithérapeute, auxiliaires de puériculture, agents de services hospitaliers, secrétaires médicales, agents administratifs...

Article 4

Lieu d'accueil

La maternité et le service de néonatalogie se situent dans le bâtiment D Pasteur, au cœur du Centre Hospitalier.

Les portes extérieures du bâtiment sont ouvertes de 5 heures 30 à 21 heures. En dehors de ces horaires les sorties du bâtiment restent possibles.

La nuit, une sonnette d'appel pour les chambres de naissance est située à l'entrée du bâtiment de la maternité. Une caméra de surveillance facilite le contact avec l'équipe de garde située à l'étage.

L'accès au parking du centre hospitalier est réglementé.

Article 5

Les fonctions du secrétariat

Le secrétariat chargé de l'information et de la gestion des rendez-vous est ouvert du lundi au vendredi de 8 heures à 18 heures au rez-de-chaussée du bâtiment de la maternité.

L'accueil téléphonique s'effectue :

- de 8h30 à midi et de 13h à 17h pour les consultations de gynécologie-obstétrique
- de 9h à midi et de 14h à 16h30 pour les consultations de pédiatrie

Les courriers et comptes rendus sont adressés à l'ensemble des professionnels concernés par la prise en charge, avec double à la patiente, dans le cadre du parcours de soins.

Un suivi personnalisé est proposé en consultation, échographie, préparation à la naissance et à la parentalité, consultation en lactation. Une psychologue est à la disposition des familles.

Un livret spécifique au pôle, « Naître à Lons », est remis au premier contact. Il s'appuie sur la politique du Pôle Femme & Enfant. Il regroupe toutes les informations utiles au suivi de grossesse et à la préparation de l'accueil du nouveau-né.

Article 6

Conditions d'accueil en chambres de naissance

Les équipes des chambres de naissance, assurent un accueil 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au 1^{er} étage du bâtiment Pasteur. Ce secteur est composé de 5 chambres de naissance et d'une salle de césarienne.

Le papa ou la famille sont les bienvenus en salle d'attente. Un distributeur de boissons se trouve à l'entrée du service.

La maman peut être accompagnée par une ou deux personnes de son choix. Avant la naissance, douche, bain, déambulation, liberté de mouvement sont permis aussi longtemps que possible. L'équipe a à cœur de préserver l'intimité et de favoriser les meilleures conditions d'accompagnement tout en préservant une sécurité optimale.

Une anesthésie péridurale peut être réalisée par un médecin anesthésiste. Afin de tisser très tôt des liens avec le nouveau-né, le contact peau à peau contre la maman ou le papa est priorisé, ainsi qu'une première tétée dans le respect du projet de naissance.

A l'accueil de la patiente, les documents indispensables à la prise en charge sont : carte de groupe, échographies, radios, bilans biologiques, livret de famille et reconnaissance anticipée s'il y a lieu.

Article 7

Modalités administratives

Le bureau des entrées se situe au rez-de-chaussée du bâtiment de la maternité. Il est ouvert du lundi au vendredi de 8 heures à 17 heures. Il assure l'élaboration du dossier administratif de la patiente avec pièce d'identité, cartes vitale et mutuelle. Il établit les documents nécessaires aux consultations, séjours et facturation. Il perçoit aussi les recettes en lien avec les communications téléphoniques et les prestations hôtelières.

Au 8^{ème} mois de grossesse il établit un dossier de préadmission pour faciliter les formalités administratives en cas d'accueil en dehors des heures d'ouverture du bureau des entrées. Après la naissance, les agents du bureau des entrées ont une mission d'état civil. Un constat de naissance est établi par la sage-femme et soumis aux parents pour vérification de l'exactitude des informations notées et signature. Si les parents ne mentionnent pas leur intention de le faire, les agents administratifs se chargent de la déclaration de naissance au bureau de l'état civil de la mairie de Lons le Saunier. Selon la durée du séjour post natal, les documents originaux, actes de naissance et livret de famille sont remis aux parents par les agents de l'accueil avant leur départ ou envoyés par voie postale.

Si les parents le souhaitent, la mairie s'occupe de l'insertion dans la presse.

Article 8

L'hébergement en maternité

La prise en charge de la future maman, de la maman et du bébé est individualisée, assurée en collaboration par les équipes d'obstétrique et de néonatalogie. Le papa est le bienvenu dans le respect de la charte d'accueil.

Les suites de naissance au 2^{ème} étage du bâtiment de la maternité se répartissent sur 16 chambres, 12 chambres individuelles et 4 chambres parentales. Ces chambres entraînent un surcoût non pris en charge par les organismes de Sécurité Sociale, mais par certaines mutuelles ou assurances complémentaires : se renseigner avant le séjour.

Toutes les chambres sont équipées d'une salle de bain privative et d'un coin bain-change.

Les horaires de visites sont libres, tous les jours. Les fleurs coupées sont acceptées.

Une ligne téléphonique est ouverte avec un numéro d'appel direct. L'accès aux téléviseurs se fait auprès d'un prestataire externe et est payant.

Le papa ou l'accompagnant de votre choix peut prendre ses repas, en tant qu'accompagnant, dormir sur place, si l'équipe est prévenue. La tarification de ces prestations est affichée dans les chambres.

Le petit déjeuner est en libre accès entre 7h30 et 9h afin de préserver le repos des parents et des bébés. Les modalités d'accès vous seront détaillées lors de votre arrivée en chambre. Les repas sont servis en chambre à 11h30 et 18 heures.

Une consultation médicale est planifiée avant le départ pour la maman et le bébé. Les documents et informations individualisés facilitant le retour à domicile sont remis à cette occasion.

Un questionnaire de satisfaction est inclus dans le livret d'accueil remis lors de tout séjour.

C'est un outil d'amélioration de la qualité des soins. Merci de le remplir et de le déposer dans la boîte à lettre prévue à cet effet à l'accueil de la maternité.

Article 9

L'hébergement en néonatalogie

Si l'état de santé du bébé le nécessite, et que celui de la maman le permet, le séjour mère enfant peut se dérouler, en unité de néonatalogie, où 5 chambres mère-enfants sont équipées pour vous accueillir.

La cohabitation mère-enfant 24h/24 est privilégiée. Si besoin, le bébé peut momentanément être pris en charge en salle de soins intensifs du service. Dans un souci de continuité, le suivi maternel reste assuré par les équipes d'obstétrique, en collaboration avec les équipes de néonatalogie. Une consultation médicale est planifiée au terme de l'hospitalisation de la maman.

Néanmoins, si l'enfant doit rester hospitalisé plus longtemps, l'un des deux parents peut séjourner auprès de lui en tant qu'accompagnant, avec une tarification préférentielle. La sortie du bébé dépend de l'avis du pédiatre.

Les horaires de visite du papa, ou toute autre personne choisie par la maman, sont libres. Il leur est possible de prendre leur repas, en tant qu'accompagnant, voire de dormir sur place, si l'équipe est prévenue. La tarification de ces prestations est affichée dans le service. Les visites de la fratrie sont souhaitables, organisées en concertation avec les soignants. Les autres visites restent possibles de 15 heures à 18 heures, mais sont soumises au règlement intérieur de néonatalogie, au même titre que l'ensemble des prestations. Pour des raisons d'hygiène, les fleurs ne peuvent être acceptées.

Article 10

Respect du culte dans le Pôle

L'aumônier du Centre Hospitalier ou tout autre représentant du culte souhaité est joignable durant le séjour.

Article 11

Les relations extérieures

Au retour à domicile, un réseau est à disposition des familles pour leur apporter le soutien dont elles ont besoin : l'association Lait Tendre, l'association Leche League France, les consultantes en lactation, le service de Protection Maternelle et Infantile, le médecin référent, les sages-femmes libérales, les personnels des services de maternité et de néonatalogie, le Centre d'Action Médico-Sociale Précoce, diverses associations de service à domicile, ou d'entraide.

Toutes les coordonnées utiles sont à disposition dans le livret « Naître à Lons » remis à chaque patiente au 1^{er} contact avec la maternité.

La métamorphose

Elle accueille en elle la métamorphose
Inéluctable poussée de rondeur
Toute fière de son ventre, elle s'expose
A tous les regards en toute candeur.

Elle voudrait l'annoncer comme un oracle
Par la seule vue de sa forme nouvelle
Et témoigne lentement de ce miracle :
Elle crée le monde si sereine et si belle.

Le goût du travail a disparu
Toute absorbée dans son monde intérieur
Elle découvre ce qu'elle n'aurait jamais cru
Tout un aspect maternel et rieur.

Alors elle se pare de gestes plus lents
A la fois confiante et vulnérable.
Elle apprécie tous les gestes galants
Et s'enfuit loin des conflits misérables.

Un jour en larmes, une impression la trouble
Elle ne sait plus vraiment qui elle est
Elle se sait seule et pourtant se sent double
Une angoissante douceur apparaît.

Et voilà qu'un soir, allongée, tranquille
Elle sent glisser dans son ventre une bulle
Surprise et calme elle accueille immobile
Ce clin d'œil qui tendrement la bouscule.

Elle promène maintenant un œuf bien rond
Bien lourd qu'elle soutient parfois à deux mains
Il frappe la coquille, turbulent luron
Comme un poussin qui veut faire son chemin.

Parfois c'est le calme, harmonie si forte
Qu'en tout accord ils paraissent méditer
Un échange d'amour soudain la porte
Jusqu'au très profond désir d'allaiter.

Mais, elle seule sait le trésor qu'elle contient
Et son sourire éclairé de mystère
La transfigure et murmure à la terre
Le doux secret qu'en son ventre elle contient.

Pierre Gariel

Mes notes et questions...

Charte d'accueil du nouveau-né et de sa famille

Le personnel du pôle femme-parents-enfant s'engage à adopter des pratiques qui vous garantissent la sécurité et une organisation des soins centrés sur les rythmes et besoins de votre nouvelle famille dans un climat d'écoute et de bienveillance.

Dès la grossesse, nous vous proposons d'**échanger** autour des pratiques favorisant une naissance physiologique, un accueil bienveillant de votre bébé.

Que ce soit par la lecture de nos documents ou lors des consultations ou entretiens de préparation à la naissance, votre conjoint est toujours le bienvenu. Nous accueillons votre **projet de naissance**.

Le personnel de nos équipes suit régulièrement des **formations** pour assurer une qualité des soins. Il est aussi en contact avec **les professionnels du réseau** : sages-femmes libérales, professionnels de la PMI... ainsi qu'avec les associations de soutien, dont les coordonnées vous seront transmises

La présence du second parent ou d'une personne de votre choix est encouragée pour vous permettre de découvrir ensemble votre bébé et de **prendre confiance** dans votre rôle dès les premiers instants.

Horaires libres, couchettes, chambres parentales permettent à chacun de trouver sa place.

Pour protéger les familles des pressions commerciales, **aucune publicité** n'est faite pour les substituts du lait maternel, selon le code OMS.

Conformément aux recommandations scientifiques de l'OMS, nous encourageons l'**allaitement maternel** exclusif pendant 6 mois et sa poursuite en complément de la diversification jusqu'à 2 ans ou plus, en raison de ses nombreux bénéfices santé. Pour favoriser un bon démarrage à la maternité, votre bébé pourra **téter précocement** dès la 1ère heure et rester **près de vous 24H/24** pour être allaité fréquemment **selon son rythme d'éveil**.

Il ne recevra **ni sucettes ni de supplément de lait artificiel** sauf si une indication médicale le justifie.

Le **choix d'alimentation** du nouveau-né est respecté. L'équipe accompagne les familles qui nourrissent leur bébé au biberon et celui-ci bénéficie de votre proximité, du soin peau à peau et de vos câlins.

Depuis plus de 20 ans à la maternité de Lons-le-Saunier, les nouveau-nés sont placés en **peau à peau** dès la naissance. Pour rien au monde, nous n'aimerions que vous soyez privés de ce moment tant il apporte au bébé et à ses parents.

Chaleur, sécurité, confiance, réflexe de succion...
des bénéfices qui vous encouragent à pratiquer le peau à peau également en suites de naissance.

Tout ce qui est valable pour un nouveau-né à terme et en bonne santé l'est encore plus pour les **bébé fragiles** comme les prématurés.

Le service de néonatalogie dispose de 5 **chambres mère-enfant** pour vous accueillir. Apport de votre **lait maternel et peau à peau** sont des soins que seuls vous, parents, pouvez lui prodiguer.